

Коломиец Диана Леонидовна, доцент кафедры педагогики начального и общего образования факультета общего и профессионального образования ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»

«Открыли, дети, тетрадь ...»

В период подготовки ребенка к обучению в школе некоторые вопросы перед родителями встают неизбежно. Особенно острой является проблема письма. Опыт показывает, что значительная часть детей, поступающих в первый класс, не подготовлена к письму, а это уже с первых дней обучения создает комплекс трудностей.

Необходимо помнить, что трудностей можно избежать в том случае, если вы не будете торопиться и торопить ребенка. Если каждый следующий шаг будет с опорой на закреплении предыдущего. Если научитесь поощрять ребенка за успех, не корить за неудачу и радоваться первым, пусть маленьким, достижениям.

Но мы поговорим о том, что способствует успешности формирования навыка письма, особенно почерка. Поговорим о том, что должен знать и соблюдать каждый родитель и каждый ребенок – поговорим о ручке и бумаге, о позе при письме.

Неслучайно разговор на эту тему важный. Почему это так важно? Во-первых, вы будете готовить школьный набор, необходимый для обучения вашего ребенка, во-вторых, мы хотим помочь вам сделать в магазине правильный выбор школьных принадлежностей. Это позволит не только правильно расходовать деньги (а вы потратите немало, готовя ребенка в школу!), но и сохранить здоровье малыша.

При письме должны соблюдаться основные гигиенические правила. Они несложны, но чаще всего им уделяют внимание только на первых порах, а потом все сидят «как привыкли сидеть до школы» и ручку держат «как она сама держится». К 5-6 годам уже складывается определенная поза при рисовании и письме, часто неправильная, а также неправильный способ держания ручки. Педагоги советуют соблюдать три главных правила, от которых зависит не только удобное, четкое, быстрое письмо, но и здоровье вашего ребенка: поза при письме, держание ручки и положение тетради на столе.

Первый совет. Перед тем, как начинать писать, научите ребенка соблюдать правильную позу при рисовании и письме. Это возможно только при постоянном внимании взрослых (педагога, родителей). Замечания типа «опять сидишь неправильно» или «неправильно держишь ручку» ничего не меняют, а главное – не могут изменить. Ребенок должен **понимать** и четко **представлять** себе, что значит правильно и что именно неправильно, плохо. При этом не только нужно объяснять, но показать, найти вместе с ребенком наиболее удобный для него вариант правильной позы.

Однако существуют правила гигиены письма, разработанные учеными и апробированные на практике:

1. Сидеть при письме прямо, не сгибаясь;
2. опираться спиной на край стула;
3. не опираться грудью на край стола;
4. ноги держать прямо, стопы на полу или подставке;
5. туловище, голову, плечи держать ровно;
6. обе руки лежат на столе, опираются о край стола, локти выступают за край стола.

Проверьте стол и стул, за которыми сидит ваш ребенок, соответствуют ли они его росту. Стул поставьте так, чтобы передняя правая ножка находилась на одной линии с краем стола, левая – отстает на 7-10 см от линии края стола. Ноги согнуты под прямым углом в бедрах и коленях, опираются на пол (подставку). Голова слегка наклонена вперед, чтобы глаза находились на расстоянии 20-30см от тетради. Впрочем, вы можете не измерять расстояние линейкой. Воспользуйтесь простым способом: ребенка, сидящего прямо, попросите положить руки на стол (не опираясь локтями) и вытянуть пальцы. У кончиков его пальцев должна лежать тетрадь при письме (и книга при чтении). Локти пишущего должны немного выступать за край стола и находиться на расстоянии около 10см от туловища. Такая поза сохраняет работоспособность, предотвращает нарушение зрения и осанки. Очень хорошо и важно для зрения и снижения утомляемости мышц шеи и спины, наклонное положение крышки стола. Это позволяет видеть книгу и тетрадь под наибольшим углом зрения и при наименьшем наклоне головы.

Второй совет. От положения бумаги (тетради) зависит не только четкость письма, но возможности сидеть правильно. Наклонное положение тетради, при котором нижний левый край находится на середине груди, позволяет свободно передвигать руку по строке от начала к концу. По мере заполнения листа тетрадь продвигается вверх. Сначала левая рука поддерживает тетрадь снизу, а когда страница заполняется внизу – сверху.

Леворукий ребенок нуждается в специальной помощи: обратите внимание ребенка на:

- направление письма (слева направо);
- положение тетради (под наклоном вправо примерно в 20 градусов и сдвинута влево от центра тела);
- свет при письме падает справа;
- правая рука придерживает тетрадь и передвигает ее по мере необходимости.

Третий совет: как держать ручку при письме. Нужно, чтобы при письме сгибались и разгибались пальцы, производились вращательные и другие движения, одновременно рука должна продвигаться слева направо от начала к концу строчки. Все эти движения будут затруднены, если ручка зажимается чересчур сильно, погнут указательный палец, держится вертикально или свободный конец ручки направлен от пишущего. Обратите внимание на опору руки при письме: на какую часть кисти опирается рука. Если на тыльную – то

письмо будет неудобным, затруднено продвижение руки по строке, невозможен четкий почерк.

Ручка должна лежать на левой стороне среднего пальца, указательный палец сверху придерживает ручку, большой – поддерживает с левой стороны. Все три пальца слегка закруглены и не сжимают ручку сильно (проверьте: подняв указательный палец, ручка не должна падать). Безымянный палец и мизинец могут находиться внутри ладони или свободно лежать у основания большого пальца. Во время письма рука опирается на верхний сустав загнутого внутрь мизинца.

Расстояние от кончика стержня до указательного пальца должно быть около 2см. Цвет пасты темно-синий, темно-фиолетовый.

Ручка у леворукого ребенка должна составлять одну линию с рукой, рука ребенка располагается под линией письма. Леворукий ребенок должен держать ручку выше, чем праворукий: на расстоянии примерно 4см от кончика стержня.

Какую ручку лучше приобрести для школы? Оптимальная длина ручки 15см, очень короткие и очень длинные лучше не использовать. Не годятся подарочные и рекламные варианты ручек для первоклассника, особенно плоские четырехгранные, диаметром более 7мм. Слишком твердый стержень, толщина «не по руке», ребристые грани требуют дополнительных усилий, затрудняют процесс письма.

Главное, помните сплоченность членов семьи, единодушие во взглядах на проблемы воспитания создают самую главную поддержку маленькому школьнику.